

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

Identificação da Escola: Escola Básica Integrada de Vila do Topo
Circulo: Açores
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

Exposição de motivos: (considerações ou argumentos que justificam ou enquadram as medidas propostas)

As questões da actividade física, da alimentação e dos estilos de vida das populações e a relação estreita entre os seus hábitos, atitudes e comportamentos devem representar uma preocupação acrescida do departamento governamental.

A civilização industrial aumentou consideravelmente os hábitos de vida sedentários. Este progressivo aumento da inactividade conduz à degradação das estruturas locomotora, orgânica e perceptivo-cinética com efeitos prejudiciais: diminuição dos sistemas cardiovascular e respiratório, dos níveis de força, da mobilidade articular, da capacidade reguladora do sistema nervoso, descalcificação óssea e aumento significativo da massa gorda.

A inactividade, o stress e a alimentação pouco cuidada têm sido factores determinantes para que uma parte muito significativa da população apresente excesso de peso. No caso das crianças e jovens, este aspecto agrava-se, se tivermos em consideração o forte impacto consumista da publicidade alimentar, promovendo produtos cujo valor nutricional é exagerado. Ter excesso de peso quando jovem pode representar um maior risco de adquirir doenças cardiovasculares.

A integração da actividade física no quotidiano de cada indivíduo contribui para melhorar a qualidade de vida do cidadão e do seu bem-estar. É assim desejável proporcionar, ao maior número possível de pessoas, oportunidades para realizarem exercício físico regular, como meio de contacto com a natureza, de ocupação e aproveitamento activo dos tempos livres, de convívio social e desenvolvimento corporal, prevenindo também o risco de tabagismo, hipertensão e taxas elevadas de colesterol. Na nossa opinião, a escola desempenha um papel importante na promoção do hábito de praticar actividade física regular, procurando encorajar as crianças e jovens a viver de forma activa.

Se a melhor forma de construir o futuro é ser generoso com o presente, torna-se urgente comprometermo-nos e responsabilizarmo-nos com a forma como utilizamos o presente para apoiar o futuro desejado.

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

Medidas propostas: (redigir com clareza e objectividade, sem alíneas)

1. Contratar uma Nutricionista para as Escolas, com o intuito de apoiar, através dos seus conhecimentos científicos, os funcionários e/ou empresas de restauração que exploram as cantinas, colaborando na orientação e elaboração de ementas saudáveis e equilibradas. Estender essa formação a toda a comunidade educativa, incluindo alunos, professores e pais, numa perspectiva de contribuir para o desenvolvimento harmonioso das crianças e jovens.

2. Incentivar a prática regular de actividades físicas e desportivas, através do apoio aos Clubes Desportivos Escolares e Escolinhas do Desporto. Para além das actividades dirigidas – aulas da disciplina de Educação Física e Desporto Escolar – é necessário que os alunos completem as suas actividades de forma autónoma, individual ou colectivamente, na escola ou fora dela, por forma a garantir a realização de actividade física diária.

3. Baixar o preço de venda de produtos hortícolas e vegetais, através da criação de Quintas Comunitárias, que permitem o abastecimento de produtos frescos à população local e a venda do excedente a baixo preço. Acrescenta-se a esta medida a divulgação no meio Escolar, por intermédio de diversas estratégias (experiências científicas, pesquisa, investigação), dos efeitos negativos dos produtos menos saudáveis que existem na alimentação moderna.